

シニア世代の

参加者募集

元気もりもり教室

1回目

2回目

ちょっとロックな

岩コース

11月14日(木)

10:00~11:30

11月29日(金)

10:00~11:30

ときにはフローに

舟コース

11月22日(金)

13:30~15:00

12月5日(木)

13:30~15:00

* どちらのコースも誰でも参加しやすい内容です。

会 場

岩コース CITY GYM&SPA 遊楽々館

(岩舟町三谷 1038-1)

舟コース 静和地区公民館

(岩舟町静和 2170-1)

対象者

おおむね
65歳以上

各コース
定員 20名

内 容

1回目 「知って対策! アンチ・フレイル」

岩舟地域包括支援センター保健師

2回目 「誰でもできるアンチ・フレイル体操」

健康運動指導士 勝 恵美 氏

持ち物

タオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装・靴

申し込み

下記までお電話にてご連絡ください。

参加費
無料

申し込み
お問い合わせ

岩舟地域包括支援センター (岩舟総合支所内)

☎ 0282 (55) 7782